

дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Ограничение притока суставной жидкости (лимфы) при гиподинамии приводит к нарушению питания хрящей и потере эластичности связок, снижению амортизационных свойств суставов. Циклические упражнения (бег, велосипед, плавание) увеличивают приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшей профилактикой артроза и радикулита. Положительное влияние бега на функцию суставов возможно только при условии использования адекватных (не превышающих возможности двигательного аппарата) нагрузок, постепенного их увеличения в процессе занятий.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.: Гум. изд. центр ВЛАДОС, 2004. 480 с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.

Карачев И.С., Усольцева С.Л.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Отношение студенческой молодежи к спорту в России

Физическая культура и массовый спорт считаются наиболее доступными способами поддержания и сохранения своего здоровья. Высокая значимость спорта играет немаловажную роль и в формировании духовно-нравственных ценностей в обществе. Благодаря этому, в нашей стране ежегодно появляются различные формы занятий физическими упражнениями, новые виды спорта [1].

В последнее время, многие категории граждан, в том числе молодежь, отдают предпочтение здоровому образу жизни и активного досуга, так как понимают, что лечение различных заболеваний дороже, чем их профилактика. Можно отметить, что уже в России возникает социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности людей в

сохранении здоровья как основы материального благополучия. К сожалению, такая заинтересованность не приобрела еще черты устойчивой и целостной системы поведения. Вклад образа жизни в состояние здоровья человека по данным учёных составляет 40-50%, причём половину этой жизни определяет режим жизни и привычки. А это основные факторы, которыми может управлять каждый человек, в отличие от экологии, наследственности, уровня развития медицины.

Но, как свидетельствует статистика, популярность здорового образа жизни и регулярные занятия физической культурой и спортом среди молодежи достаточно низкая. Это подтверждают данные показателей уровня здоровья молодых людей.

Поэтому, необходимо государственное вмешательство в этот процесс. Речь идет о коренном изменении социального статуса физической культуры и спорта как одной из составляющих национальной идеи, формирующей здоровый образ жизни. Важно пробудить у людей и особенно молодежи, новую движущую силу – стремление к здоровому образу жизни и высокому качеству жизни. Нужно законодательно закрепить эффективные экономические меры, утверждающие в обществе культ здорового тела, здорового духа, здоровых традиций и здоровой жизни.

Тем не менее, необходимо признать, что все перечисленные меры невозможны без контроля и финансовой поддержки со стороны государства. На первое место здесь должны быть поставлены проблемы, связанные с деятельностью каждой личности в имеющейся студенческой среде, ее уровня здоровья и образа жизни. Президент России В.В. Путин в своем докладе отметил, что физическая культура и спорт – это связующая сила, которая способна объединить молодых людей вокруг национальной идеи, воспитать ценности, присущие нашему менталитету. Это позволит создать условия для успешной трудовой и социальной деятельности [2].

Сегодня разрабатываются и запускаются в жизнь много программ, направленных на развитие молодежного спорта. Создаются эффективные

модели физкультурно-оздоровительного движения, активно внедряются малозатратные поведенческие программы, которые направлены на формирование моральной и материальной ответственности личности за состояние собственного здоровья и образа жизни. Это крупнейшие программы, созданные при поддержке Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту. Это такие проекты, как «Дети России», «Патриотическое воспитание молодежи», «Молодежь России» и др. Эти программы преследуют цель создания единой системы популяризации занятий спортом и должны учитывать возможности всех молодых людей различного возраста и уровня развития [3].

По всей стране ведется строительство различных современных спортивных сооружений (дворцов спорта, арен, физкультурно-оздоровительных комплексов, бассейнов, площадок и т.д.), где современная молодежь может заниматься всеми возможными видами спорта. Применяется система мер, направленных на развитие детско-юношеского спорта по месту жительства и учебы. В непрерывном режиме проводятся всевозможные соревнования школ, ВУЗов по мини футболу, волейболу, баскетболу, легкой атлетике и др. Хотя, молодежный спорт в России ещё не достиг такой степени развития, как в Европе, но многое в этом направлении уже сделано.

Таким образом, развитие физической культуры и спорта в вузах является частью социальной политики государства, позволяющей внедрять в жизнь общества гуманистические идеалы и нормы. Это необходимо для создания современной здоровьесберегающей среды в вузах с учетом всех требований к образовательному процессу, заявленных в новых федеральных образовательных стандартах.

Хотелось бы верить, что поддержка государства и устойчивая тенденция повышения социальной роли физической культуры и спорта будет способствовать привлечению подрастающего поколения к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом. А также созданию основ для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья не только

молодежи, но и каждого человека, формированию прочного фундамента для дальнейшего развития молодежного спорта восстановлению лучших традиций физкультурно-спортивного движения.

Список литературы

1. Назарян С.В. Возможности физической культуры для решения проблем в сфере организации работы с молодежью // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-1. – С. 33-35; URL: <http://expeducation.ru/ru/article/view?id=5438> (дата обращения: 06.04.2018).

2. О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян. Материалы заседания Государственного совета Российской Федерации. Москва, 2002. [электронный ресурс] / <http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/21920> (дата обращения 5.10.2017).

3. Сычев О.В. Молодёжный спорт: проблемы и перспективы / О.В. Сычев, С.В. Мусина, Т.Н.Хаирова, Л.Б. Дижонова, Л.Н. Слепова // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 215-215; URL: <http://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33102> (дата обращения: 06.04.2018).

Киреев И.О., Кишмерешкин М.Г., Мишнева С.Д.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Мотивация студентов к занятиям в специализации баскетбол

Важным составляющим сохранения здоровья студентов является физическая активность. Она влияет на деятельность, ценностные ориентации поведения, физическое, психологическое, социальное состояние общества в целом. Процессом формирования и обоснования намерения что-то сделать или не сделать называется мотивацией.

Мотивация к физической деятельности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это многоступенчатый процесс: от первых простейших гигиенических знаний и навыков, до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и